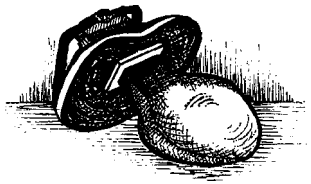
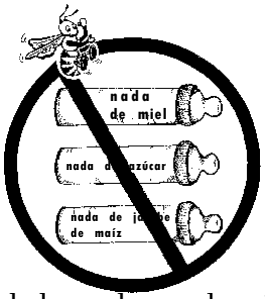
Cuidado Dental

- Ponga a dormir a su bebé sin el biberón. Déle, en cambio, un juguete de peluche, una cobija, o un chupón limpio a la hora de la siesta o a la hora de irse a dormir.
- Límpiele los dientes y encías suavemente con un cepillo de dientes suave para niños o con un trapito limpio todos los días.
- Véale los dientes todos los días. Llame al dentista si ve manchitas blancas, marrones o negras.
- Está bien que el bebé se chupe el dedo o use chupón. Nunca le cuelgue el chupón en el cuello del bebé. No lo unte en miel ni en nada dulce. Al darle en el biberón agua endulzada, bebida gaseosa, bebidas endulzadas o jugos de fruta puede causarle caries.
- Empiece a ofrecerle una taza a su bebé.
- Para aliviarle el dolor de dientes al bebé frótele con suavidad las encías y/u ofrézcale un aro limpio para dientes.
- Pregúntele a su médico o a su dentista acerca del fluoruro para los dientes de su bebé.
- Guarde el fluoruro donde su bebé no pueda alcanzarlo.



Nutrición



- La leche de la madre es el mejor alimento para el bebé. La madre debe comer alimentos saludables y beber mucho líquido.
- Alimente a su bebé con leche materna o fórmula que contenga hierro.
- Sostenga a su bebé mientras lo amamanta o le da el biberón.
  - Utilice una taza para agua o jugo de fruta.
  - Dele cereales para bebés, puré de verduras y frutas con cuchara y no en biberón.
  - No agregue sal ni azúcar a comidas sólidas.
  - Deje que su bebé decida cuanto quiere comer.
- Empiece a darle una comida nueva a la vez. Espere 5 días para darle la próxima nueva comida.
- Esté pendiente de salpullidos o enfermedades.
- La miel y el jarabe de maíz pueden enfermar mucho a su bebé.
- No lé de postres.

CHDP Programa de Salud y Prevención de Incapacidad Infantil
California Pub. 255 7/92 LLW/FF/DB Rev 8/97

De 5 a 6 Meses

Creciendo en forma saludable

Nombre: _____

Estatura: _____ Peso: _____

Fecha de Hoy: _____

Próxima Cita:
Fecha: _____ Hora: _____

Tenga a la mano los números de emergencia:
Para la policía, los bomberos, la ambulancia: llame al 911
El número para el centro de control de envenenamientos: 1-800-876-4766

- *Aprenda RCP Infantil (CPR)*
- *Instale alarmas de humo en los corredores y en cada habitación, revíselas cada 6 meses.*
- *Tenga una alarma de carbon monóxido.*

Salud y Seguridad

- Ponga a dormir al bebé de espalda, no lo ponga ni de lado ni boca abajo. No deje ninguna almohada en la cama.
- No use una cuna pintada a base de plomo; la distancia entre las barras no puede exceder las 2-3/8 pulgadas y no debe tener palos en las esquinas.
- Utilice un colchón firme y plano sin una cobertura blanda. Quite el envoltorio de plástico.
- No ponga la cuna cerca de las ventanas, cortinas, cuerdas ni persianas.
- Baje de nivel el colchón de la cuna cuando el bebé esté aprendiendo a sentarse y a pararse. Quite los juguetes de la cuna.

- Prepare su hogar a prueba de seguridad para el bebé. Cubra las salidas de electricidad con enchufes de seguridad. Revise los armarios, cajones y tapas de inodoro.
- Cada vez que lleve a su bebé en el carro debe ponerlo en la silla de seguridad para el carro.
- Coloque la silla en el asiento de atrás y póngale el cinturón de seguridad.
- Nunca coloque a su bebé o niños en el asiento de adelante si hay bolsa de aire.
- Mantenga a su bebé alejado de cualquier objeto pequeño, bolsas de plástico y globos.
- Mantenga el calentador de agua a una temperatura menor de 120° grados.
- Pruebe la agua antes de bañar al bebé. Nunca lo deje solo.

Consejos para padres

Todos los bebes son diferentes. Su bebe es especial en su propia manera.

Qué esperar

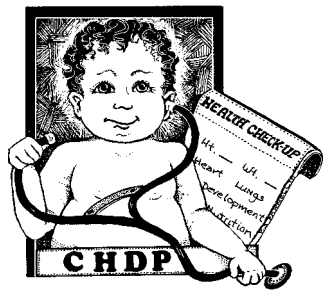
- Todos los bebés son distintos. No espere que su bebé actúe o crezca de la misma forma que otros bebés de la misma edad.
- Su bebé quizás:
  - Quiera alcanzar objetos
  - Se ponga cosas en la boca
  - Sienta y sacuda los objetos
  - Se dé vuelta
  - Se siente con un poco de ayuda
  - Dé chillidos

Qué puede hacer

- Los bebés aprenden más rápido cuando usted pasa más tiempo con ellos. Tómese tiempo para jugar, hablar, cantar y leerle a su bebé.
- Poner al bebé en un lugar seguro en el suelo para jugar. Déjelo que gatee asi el bebé tendrá piernas y brazos fuertes.
- Darle a su bebé juguetes de colores vivos que al moverlos o apretarlos hagan ruidos suaves. Fíjese que los juguetes no tengan partes sueltas con las que el bebé se pueda ahogar o las que pueda tragar.
- Jugar juegos como “Tortillita de Manteca” y otros juegos cuando este con su bebé.
- Darle atención y amor a su bebé

Si usted siente que está por pegarle, sacudir o lastimar a su bebé, llame a un “Servicio Telefónico de Asistencia de 24 horas” o a un amigo para pedir ayuda.

de 5 a 6 Meses

Salud y Seguridad

- Lleve a su bebé a hacerse exámenes regulares de salud y a ponerse las vacunas.
- Nunca deje al bebe solo ni con un extraño.
- Nunca lo sacuda, tire o balancee a su bebé en el aire ya sea por enojo o para jugar con él.
- No use un andador; éste puede ocasionar lesiones.
- Ponga etiquetas y bajo llave las pildoras, medicinas y venenos.
- Mantenga limpios la piel, el pelo, cuerpecito, ropita y ropa de cama del bebé.
- Lávese las manos con agua y jabón antes y después de cambiar los pañales.
- No exponga a su bebé a ruidos muy fuertes.
  - Los ruidos fuertes pueden dañar la audición de su bebé.
  - Un ruido es demasiado fuerte si al hablar con alguien a sólo 3 pies de distancia se debe levantar la voz.
- No exponga a su bebé al humo del tabaco. Pare el uso del tabaco.